5.001 Boršč s mäsom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	20,00	20,00	22,50	22,50
bravčové pliecko	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
hovädzie zadné	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,20	1,20
smotana	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51
mrkva	0,50	0,40	0,60	0,48	0,60	0,48	0,70	0,56
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
cvikla	1,00	0,80	1,00	0,80	1,00	0,80	1,00	0,80
kapusta hlávková	3,00	2,40	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60
rajčiakový pretlak	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
bobkový list	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
citrón	0,30	0,12	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
soľ	0,10	0,10	0,11	0,11	0,11	0,11	0,12	0,12
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	10		12		12		16	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku a pokrájame na kocky, vložíme do hrnca, zalejeme vodou, osolíme, pridáme bobkový list a varíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, očistenú, umytú na rezance pokrájanú koreňovú zeleninu, kapustu a rajčiakový pretlak. Keď je kapusta mäkká, pridáme osobitne uvarenú cviklu, pokrájanú na rezance, smotanu rozšľahanú s múkou a všetko dobre povaríme. Nakoniec dochutíme citrónovou šťavou, cukrom a povaríme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	250	60	4,13	2,7	0,0	6,2	1,3	42,1	0,7	0,096	0,1	0,1	13,9	0,0

B	340	82	5,25	4,0	0,0	7,8	1,6	49,8	0,9	0,116	0,1	0,1	16,5	0,0
C	367	88	5,44	4,3	0,0	8,5	1,7	55,5	1,0	0,117	0,1	0,1	18,2	0,0
D	452	108	6,71	5,5	0,0	10,0	2,0	64,8	1,2	0,137	0,2	0,1	21,0	0,0